

スポリハニュース

スポリハの窓から見える山々はまだまだ白いですね。今年の石川県のスキー場は、例年になくたっぷり雪があるようです。みなさんは、お友だちや子どもさん、またはお孫さんとスキー場には行かれたでしょうか？県内のスキー場は、3月末まで営業しそうな感じです。天気の良い日にはスキーだけでなくドライブに行くのもいいかもしれませんね。

3月号

平成20年2月発行

特集!! METs(メッツ)を使って消費カロリーを計算しよう!!

みなさんはMETs(メッツ)という言葉を知っていますか？

Metabolic cequivalents(代謝当量)から取ってMETs

これは身体活動及び運動の強度を表す単位で、静かに座っているときの何倍の運動に相当するかを表します。ちょっと難しいですね。

簡単に言いましょ!「じっと座ってるのが1。じゃあこの運動は座っているときより何倍の運動をしているのか?」ということ。そして便利なことに、この数字(METs)を使えば簡単に何キロカロリー消費したのかがわかるのです。

「30分間歩いたんだけど何キロカロリー消費したのかな?」と思ったことはありませんか。

だいたいですが、そのカロリーが計算で分かるのです。

たとえば55kgの女性が、30分ウォーキングしたとしましょう。

速さは、はや歩き(時速6kmほど)と仮定します。

これを計算式に入れるだけです。



$$\text{METs} \times \text{体重(kg)} \times \text{運動時間(時)} = \text{エネルギー消費量(kcal)}$$

はや歩きのMETsは「4」なので

$$4(\text{METs}) \times 55(\text{kg}) \times 0.5(\text{時間}) = \mathbf{110 \text{ キロカロリー}}$$

110キロカロリーを消費したことになるのです。

簡単でしょ。ポイントは最後の掛け算は「時間」ってこと。30分なら0.5、15分なら0.25といったように「何分」の場合は、計算の前に60で割っておきましょう。

横にいろいろなMETsを載せておきます。

いろいろ計算して運動の意識を高めていきましょう。

質問ありましたらスタッフまで。

ちなみに熊の狩猟は6METs

この数字はあまり必要ないですね(笑)



運動	METs
子どもと遊ぶ	3
床掃除	3
ゴルフ	4
ジョギング	7
水泳	8

国立健康・栄養研究所